

ZUTPHEN EO



AUGUSTUS 2022 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Waar zwem jij
deze zomer?

Linda Verstraten:
'We dwingen elkaar
vaak te kiezen'

20 AUGUSTUS 2022

DE VRIJE SLAG DOOR ZUTPHEN

Sinds elf jaar organiseren wij een zwemtocht in de Berkel in Zutphen en die staat bekend als De Vrije Slag door Zutphen. Het evenement staat vanaf het begin al gepland op de derde zaterdag in augustus en dit jaar is dat 20 augustus.

Deelnemers kunnen kiezen uit vijf verschillende afstanden: 250 en 500 meter, de Zutphense Halve Mijl (die 920 meter is) en 1500 en 3000 meter. Een aantal keren is de zwemtocht niet doorgegaan o.a. vanwege corona, maar nu mogen we weer het startschot geven.

Voor de langste drie afstanden is tijdsregistratie geregeld d.m.v. een chip. De laatste edities trokken altijd veel bekijks omdat de zwemmers onder bruggen door zwemmen met het publiek erop dat ze aanmoedigt. Ons evenement heeft een recreatief karakter en is dus geschikt voor het hele gezin (zwemdiploma's zijn wel vereist).

DE VRIJE SLAG DOOR ZUTPHEN



MELDEN JE NU AAN!
VIA DVSDZ.NL OF SCAN
DE QR-CODE



Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

Soms is het bekend dat iemand niet lang meer zal leven of vindt u het prettig om zaken omtrent uw overlijden of dat van een dierbare alvast door te nemen. Ik kan dan bij u langskomen voor een kennismakingsgesprek. Daarin kan een lijn worden uitgestippeld voor het verloop van de uitvaart, kunt u uw wensen daarover kenbaar maken, en kunnen we de rol van nabestaanden tijdens de uitvaart bespreken.

Het overlijden

Wanneer u als nabestaande mij belt om een overlijden te melden, zal ik eerst vragen of u de tijd heeft gehad om nog even bij de overledene te zijn. Ik kom bij u thuis om samen door te nemen wat uw vragen en wensen zijn, welke keuzes er moeten worden gemaakt, en wat er op welk moment geregeld moet worden.

De dag van de uitvaart

Mijn streven is om zodanig met u samen naar de uitvaart toe te leven dat u op die dag zelf de bijeenkomst inhoud en vorm geeft. Mijn rol zal tijdens de uitvaart bestaan uit het aansturen van het door u gewenste verloop van die dag. Mocht u mij nodig hebben, of is het onmogelijk om iets zelf uit te voeren, dan neem ik het vanzelfsprekend van u over.

Na de uitvaart

Zes weken na de uitvaart neem ik weer contact met u op, voor een nagesprek. Ik hoor dan graag van u hoe u de periode rondom de uitvaart heeft ervaren. Eventuele nazorg, in praktische of emotionele zin, kan dan ook besproken worden.

Herinneringen aan het verleden kleuren het heden.

Ofwel dat wat je in het leven meemaakt, draagt ertoe bij hoe je in het leven staat. Het overlijden van een dierbare is zo'n moment dat bepalend kan zijn hoe de rest van je leven eruit gaat zien. Dan lijkt de tijd ineens stil te staan.


Afscheid nemen van een dierbare is een aangrijpende gebeurtenis. Een uitvaart met persoonlijk karakter kan nabestaanden kracht geven om verder te gaan. Mooie herinneringen en verdriet om het verlies mogen er zijn. Zij krijgen zo een waardevolle omlijsting.

Zo'n waardevolle omlijsting heb ik in mijn privéleven een aantal keren ook van heel dichtbij meegemaakt. Tijdens die ervaringen was ik steeds erg onder de indruk van de uitvaartbegeleiders. Zij zorgden voor een gevoel van rust in die hectische perioden, en gaven ons veel steun en ruimte om de dingen op onze eigen manier te doen. De uitvaarten die volgden waren stuk voor stuk zo mooi en persoonlijk, met zoveel respect en aandacht voor de overledene en de nabestaanden, dat ik toen dacht: 'Dat wil ik ook mogelijk maken'.

Pauline Rischen



Een uitvaartbegeleider die handelt vanuit het hart

 **06-24374437**
Bel gerust met uw vragen

 **24/7 bereikbaar**
Ik sta dag en nacht voor u klaar

Graaf Ottosingel 119 Zutphen | 06-24374437
pauline@rischen.nl | www.rischen.nl

Pauline Rischen
persoonlijke uitvaartbegeleiding

Impressie *Zutphen*

**Wil je kans
maken om jouw foto
in Zutphen Bruist
terug te zien?**

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Zutphen



10

COLOFON



16

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Zutphen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.
Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Bruisende lezer,

Wat is er nu lekkerder op een warme, zomerse dag dan de verkoeling van een duik in de zee? Nederland staat niet voor niets bekend als waterland, dus die verkoelende duik wordt door de meeste mensen – jong en oud – best regelmatig genomen. Waar zouden we zijn zonder water? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Uiteraard hebben we ook deze maand nog steeds de zomer in onze bol, maar we kijken ook vooruit naar bijzondere dingen die ons te wachten staan. Zo lees je in het interview met Linda Verstraten meer over de musical Checkpoint Charlie die in januari in première gaat. Een musical over de Berlijnse Muur waarin Linda één van de hoofdrollen speelt. Mocht je opzien tegen de koude wintermaanden, dan heb je nu in ieder geval toch al iets om naar uit te kijken.

Ondertussen kijken al onze bruisende ondernemers uit naar jouw bezoekje aan hun onderneming. Stuk voor stuk staan ze klaar om jou te verwelkomen. Hoe ze dat doen? Je leest het als je snel verder bladert.

Maak er een mooie maand van!
René Moes

Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-19629221**.

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Overbetuwe Bruist en Nijmegen Bruist.



12



26



23

Inhoud

WAAR GA JIJ
VAAK ZWEMMEN?

Zwemmend de zomer door

Nederland staat bekend als waterland. Kinderen worden dan ook op jonge leeftijd al naar zwemles gestuurd zodat ze zich kunnen redden in het water. Ondanks de lage zeespiegel zijn we niet bang voor het zeewater. Sterker nog, tijdens de zomermaanden zijn we er niet weg te slaan.

Zo snel mogelijk de glijbaan af, golven in het golfslagbad en oefenen wie het langst onder water kan blijven. Kan jij je nog herinneren hoe je dat als kind deed? En misschien nu ook nog wel. Als je van glijbanen houdt, is het Tikibad Duinrell in Wassenaar een prima optie. Je komt er glijbanen in alle soorten en maten tegen.

DIEP IN DE ZEE Heb je weleens gedoken of gesnorkeld? Op verschillende plaatsen wereldwijd kun je genieten van de meest schitterende zeedieren. Van kleine kleurrijke visjes tot zeeschildpadden die zich op hun gemak voortbewegen. Met een duikbrevet kun je tot wel zestig meter diep gaan en de meest vreemde wezens tegenkomen, waaronder zelfs reuze-inktvisen. Wist je dat een inktvis drie harten heeft? Als je geluk hebt – of pech – kom je onderweg een barracuda tegen. Geen zorgen, meestal laten ze de mens met rust

omdat ze ons niet als prooi zien. Ook net onder het wateroppervlak zie je soms al kleurrijke vissen en prachtig koraal. Ga maar eens een kijkje nemen in de Rode Zee en laat je verrassen door het mooie onderwaterleven.

ZON, ZEE EN STRAND Water is, zoals iedereen weet, een van de eerste levensbehoeften van de mens. Probeer maar eens een dag zonder water uit de kraan te leven, dat lukt bijna niemand. Zonder water zou de wereld niet kunnen bestaan en zouden de zeeën land zijn. Dat is toch jammer, want tijdens de zomerse dagen brengen we namelijk heel wat uurtjes door aan het strand of aan natuurlijke meertjes. De meeste mensen nemen een volle tas met handdoeken, zonnebrandcrème en leesmateriaal mee, zodat je van 's morgens vroeg tot 's avonds laat kunt genieten van de golven, de meeuwen en de boulevard.

Ook op zoek naar zwemideeën? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

K



LEZERSACTIE*

Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkeld. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere Aloë Vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.

www.thatso.nl TAG #SELFTAN



LIBBEY HOBSTAR GLAZEN

De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerk producenten ter wereld met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar vallen hierdoor in de smaak. www.libbey.eu



WILKINSON VROUWEN INTUITION COMPLETE BIKINI

Wilkinson heeft dé tool voor de bikinilijn uitgebracht: de Intuition Complete Bikini. Aan de ene kant vind je een trimmer, waarmee je veilig en nauwkeurig je schaamhaar kan bijwerken. De trimmer is smal, waardoor je makkelijk op lastige plekjes komt. Aan de andere kant zit een scheersysteem met vijf mesjes, waarmee je de bikinilijn snel en nauwkeurig scheert. Je hoeft niet bang te zijn voor huidirritaties, de scheermesjes zijn namelijk geïntegreerd met een huidvriendelijke gel.

www.wilkinsonsworld.nl



SCHELDEBROUWERIJ STRANGAPER

Geniet op het strand van de Strandgaper van Scheldebrouwerij. Zoals de naam al doet vermoeden is deze goudblonde dorstlesser perfect om luierend op het strand van te genieten. De evenwichtige smaak met het fruitige aroma hint naar zindering en gezamenlijkheid en doet verlangen naar meer. Deze sprankelende verfrissing komt als geroepen op een zwoele dag. Met een subtiel bittertje en een sprankelende afdronk is de Strandgaper een perfecte aanvulling op een warme avond.

www.scheldebrouwerij.com



SHOPPING/NEWS

BRUIST Deals

Ok deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



WILKINSON MANNEN HYDRO 5 WOOD

Wilkinson is helemaal bij met vernieuwde technologieën en de meest effectieve scheermessen. Een goed voorbeeld hiervan is de Wilkinson Hydro 5 Wood, een scheersysteem met een hoge kwaliteit beukenhouten handvat van duurzame bronnen en een verpakking van 90% gerecycled en recyclebaar papier. Met vijfvoudige mesjes en een innovatief gelreservoir is dit scheersysteem ideaal voor mannen die huidverzorging én duurzaamheid hoog in het vaandel hebben staan.

www.wilkinsonsworld.nl



I

Geniet van de zonnestralen!

HALLMARK BRIEVENBUS DROOGBLOEMEN

Verras iemand met kleurrijke droogbloemen van Hallmark, makkelijk en snel bezorgd door de brievenbus! Kies je favoriete pakketje en laat samen met een persoonlijk kaartje weten hoeveel je diegene waardeert. Wie verras jij met deze mooie droogbloemen en pluimen van Hallmark?

www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Cheeky sauvignon

Deze (h)eerlijke Cheeky Sauvignon is tropisch, verfrissend en zit tjokvol citrus. Bovendien is de wijn 100% biologisch en vegan! Per verkochte fles wijn wordt 750 liter schoon drinkwater gedoneerd aan communities in Afrika!

www.thegoodwine.nl TAG #WIJN



E

LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Het grootste corso ter wereld

Ooit een wagen van negen meter hoog gezien? Een wagen die bedekt is met bloemen en door mensenkracht door de straten wordt geduwd? Corso Zundert toont u graag de magie van het grootste corso ter wereld. **Dit jaar op zondag 4 en maandag 5 september 2022.** Wil je erbij zijn? Zet dan de data nu in je agenda en bestel je kaarten online!

Het corso van Zundert is het grootste corso van de wereld. Het is louter vrijwilligerswerk. Twintig buurtschappen strijden met elkaar om de mooiste wagen te bouwen, ter beoordeling van een vakkundige jury. En dat al meer dan tachtig jaar.

Zomervakantie in een tent

Corsobouwers brengen de zomermaanden door in de corsotent. Het gaat van grof laswerk tot fijn tempexgepriegel en papiermaché.

Alleen dahlia's

Elke buurt heeft zijn eigen dahliaveld. Op de velden staan de dahlia's in tientallen soorten en kleuren. Het zijn vooral de ouderen van de buurtschap die de knollen planten, het onkruid wieden en de bloemen plukken.

Dag- en nachtwerk

Het 'tikken' van de half miljoen dahlia's per wagen begint pas een paar dagen voor het corso. De tent is een mierennest, iedereen helpt mee tot de wagen klaar is. Al duurt het de hele nacht.

Tachtig jaar corso

Het eerste corso vond in 1936 plaats ter ere van de verjaardag van koningin Wilhelmina. Vanaf het prille begin hebben de Zundertenaren hun corso gekoesterd en van generatie op generatie doorgegeven.

Nieuwsgierig?

Wilt u Corso Zundert zelf meemaken? Bestel dan uw tickets direct online of ga naar de website www.corsozundert.nl en ontdek wat Corso Zundert allemaal te bieden heeft.





MATCHEN MET HART EN ZIEL

Ik ben Anneke de Waal.
Al jaren ben ik werkzaam als coach
op diverse gebieden, zoals business-,
welzijns- en relatiecoach.

Ik had altijd al een speciaal contact
met dieren. Toen ik merkte
dat ik met mijn vermogen om
dier en mens haarfijn aan te voelen
niet alleen de hond maar ook de
baasjes verder kon helpen, besloot ik
mijn eigen coachingpraktijk te openen.
Dertien jaar later coach ik ook mensen
richting een gezond eetpatroon én
richting de ideale partner.



www.relaxyourspirit.com



Heb je
interesse
kijk dan op de
website voor meer
informatie



BALANS

Al 25 jaar werk ik als coach op diverse gebieden. mentaal, relatie en gezondheid. Goed in je vel zitten, is zowel belangrijk voor beide gebieden, dus... BALANS! Balans geestelijk en fysiek is dé sleutel tot gezondheid.

Veel mensen hebben overgewicht, of kunnen hun streefgewicht niet behouden. Veel mensen zijn enorm moe en vinden niet de sleutel tot verandering, wegens vermoeidheid of moedeloosheid, en/of geen steun of begeleiding.

Als voedingscoach van Straight Away help ik jou om het gewenste gewicht te halen en te behouden.

En... deze begeleiding is GRATIS. Er is alleen een intakegesprek vooraf nodig van € 25.

Wij kunnen samen dit gaan avonturen. Je krijgt allerlei tips en tricks om deze reis te gaan maken, beter in balans te komen en jezelf gelukkiger te gaan voelen. Tenslotte is kiezen voor een gezonde balans een keuze!

Je verbrandt gemiddeld **650 calorieën**
tijdens een uurtje zwemmen.

Wist jij dat zwemmen een van de
gezondste sporten is die er bestaan?

We zweten gemiddeld **600 tot 900 ml**
per dag. **Yoga** heeft als doel

lichaam en geest te verbinden door
middel van de **ademhaling**. Wist je dat bevroren
water **9% lichter** is dan vloeibaar water?

Zo komt het dat **ijs op water drijft**.

De **kleur blauw** trekt muggen aan. Draag
dus zo **min mogelijk kleren**
met deze kleur. **Vitamine B1** kan helpen
bij **lucht- en zeeziekte**.

Hoe goed je je ook wast, er leven
meer dan 1000 bacteriesoorten
op je huid.



Deze prachtexemplaren geven uw huiskamer of kantoor een bijzondere uitstraling!
Stuur een bericht met foto van uw interieur en ik maak een prachtige digitale impressie voor u.

WW
URBEX FOTOGRAFIE

Wil Westerweel Fotografie
Bel 06-37469218 of stuur een mail naar
wilwesterweelfotografie@gmail.com



Ik ben San ter Huurne, een enthousiaste, energieke, betrokken psychosociaal hulpverlener die het liefst met jou werkt wanneer je bereid bent naar jezelf te kijken en je wilt ontwikkelen om verder te komen. In mij voel ik een energie stromen waardoor ik weet wanneer ik op het goede spoor zit. Jij kunt die energie in jou ook leren herkennen; daar help ik je bij.
Vandaar Sanergy.



Voor **persoonlijke groei en ontwikkeling**

Hemonystraat 49, Zutphen
06-11116281
Eigenaar: San ter Huurne
www.sanergy.nu

Neerslachtig? Down?

Het leven schijnt zich te normaliseren.

De heftigheid van Covid-19 is wat weggevaagd. Die impact was heftig en we voelden de gevolgen allemaal. Sinds dit voorjaar gaat schijnbaar iedereen weer verder zoals ze dat gewend waren, maar jij krijgt dat 'gewone' gevoel maar niet terug. De vanzelfsprekendheid en het oude vertrouwen in onze samenleving, zoals we gewend waren is weg. Hoe zorg je dan dat je weer zingeving aan je leven geeft en de angst of zorg afneemt?

“Haar warme persoonlijkheid zorgde voor een fijne sfeer!

Ik heb een ontzettend prettige ervaring met de sessies bij San. Na het stoppen met mijn studie zat ik met een aantal hulpvragen over hoe ik nu verder moest. Dat was mijn grootste vraag, ik stelde hem aan San. Samen bespraken we ervaringen uit mijn dagelijks leven. Tijdens de gesprekken leerde San me situaties te bekijken vanuit een andere hoek, zonder oordeel. Dit helpt mij nog iedere dag. Fijn!

Ook heeft San mij eerder al geholpen met het analyseren van angstige dromen, hierdoor heb ik geleerd om met een afstandje naar mijn dromen te kijken en kan ik het makkelijker van me af laten glijden. Haar warme persoonlijkheid zorgde voor een fijne sfeer in haar knusse praktijk waarin ik echt mezelf kon zijn. Ik heb veel gehaald uit de begeleiding en ben op dit moment meer op mijn plek dan ik in mijn volwassen leven ooit ben geweest.”

Door F. M.

Kan jij hulp gebruiken bij een lastige situatie in jouw leven?

Neem nu contact op **06 111 16 281**



Goede Gewoontes

Soms zit het mee, soms zit het tegen, zo is het leven. De ene keer is het een kwestie van vallen en gewoon weer opstaan. Dat hoort er nu eenmaal bij. Een andere keer gaat het opstaan wat lastiger, is er schade, een blessure of misschien zelfs een ziekte die niet te genezen is. Van huis uit krijg je een bepaalde basis en een herstellend vermogen mee. Je kunt goede gewoontes hebben die nog wat extra gestimuleerd zouden moeten worden of een bepaalde routine die beter afgeleerd kan worden. En helemaal in onze huidige en ook snelle maatschappij kan daarnaast de balans in je lichaam verstoord raken. Als fysiotherapeut ziet Mart Net dat het aantal blessures toeneemt, zodra een goed opgebouwde routine opeens of langdurig verstoord wordt.

Beter bewegen

Mart heeft dit zelf als 16-jarige ondervonden, toen hij door een ongelukkige val op een steen terecht kwam. Een fysiotherapeut hielp hem toen letterlijk en figuurlijk weer op de been. Vanaf dat moment was het duidelijk dat hijzelf ook op die manier iets voor mensen wilde gaan betekenen. Hij vertrok vanuit deze oostelijke regio naar Amsterdam om er in 2014 als fysiotherapeut af te studeren. Mart kon vervolgens direct aan de slag bij een praktijk voor Fysiotherapie & Manuele Therapie hartje Amsterdam, waar hij zich “aan de ene kant breed heeft mogen ontwikkelen en zich aan de andere kant is gaan specialiseren in het manueel therapeutisch handelen en in de ziekte van Parkinson”.

Parkinson professional

Begin 2021 keert Mart terug naar Zutphen. Hij was op zoek naar kleinschaligheid en een persoonlijker en meer geborgen omgeving voor wonen én werken. Naast een leuk oud (klus)huis vindt hij er ook een “prettige plek, helemaal voor mensen met Parkinson”, het HeelHuis. Mart is een allround fysiotherapeut, bij wie voorop staat dat hij “mensen weer zelfstandig wil maken”. De kracht van een goede gezondheid daarvoor kreeg hij eigenlijk direct als baby in de buik mee, toen zijn moeder al zo veel als mogelijk biologisch at. Daarnaast is hij een gedreven tennisser, hardloper en mountainbiker, waardoor hij ook de mogelijke hindernissen, de blessures daarvan, maar al te goed kent en kan behandelen. “Door het luisterend oor dat je als fysiotherapeut biedt en de vertrouwensband die er ontstaat, kun je veel mensen helpen, waaronder juist ook Parkinsonpatiënten. Ik heb me dan ook een aantal jaren geleden aangesloten bij het landelijk netwerk ParkinsonNet en me gespecialiseerd in deze aandoening, die helaas steeds vaker voorkomt.”

Voor Mart is vooral de dankbaarheid, wanneer je samen de kwaliteit van het leven hebt kunnen vergroten, erg waardevol en daarmee zijn grote drijfveer. Hij ziet dit terug in al zijn specialisaties, dus naast de ziekte van Parkinson ook bij:

- hartrevalidatie en hartfalen
- tennis- en hardlopblessures
- klachten in de cervicale wervelkolom (CWK) en heup- en knieproblemen.



TOP-tips van Mart

- Tip 1: Beweeg met aandacht en intens.
- Tip 2: Stel haalbare doelen en wees gemotiveerd.
- Tip 3: Ga altijd een uitdaging met jezelf aan, zodat het niet saai wordt.
- Tip 4: Speciaal voor mensen met Parkinson: verbeter de kwaliteit van je leven door 3x per week 30 minuten te fietsen, buiten of binnen op een hometrainer bijvoorbeeld.

“Gezondheid is... een goede balans tussen belasting en belastbaarheid!”

HEEL  **HUUS**

GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld
T 0575 746046 | www.heelhuus.nl

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen
T 024 3020002 | www.heelhuus-nijmegen.nl

STIL WORDEN, ruimte maken door ADEMEN

Veel mensen worstelen met klimaat, stikstof, Oekraïne-oorlog, toeslagen-affaire, woningmarkt, stijgende prijzen. Daar kun je enorm last van hebben. Je hebt er persoonlijk geen vat op. Je schudt op je grondvesten. Je mist houvast, greep, controle. Het kan zich uiten in gevoelens van onmacht, angst, kort lontje, depressie, passiviteit.

Het is een oude wijsheid dat je niet ongelukkig wordt door een situatie - het ligt eraan hoe je ermee omgaat. Houvast vind je in jezelf, in je centrum. Dat is geen pleidooi voor navelstaren, maar voor: ontdekken wat je moet kiezen, en hoe effectief te handelen - of juist niet.

Veel mensen willen dat niet, willen liever tips of trucs. Of ze drukken het weg, verdoven zich, 'maken het leuk' of verwennen zichzelf met een etentje.

Als je wèl je innerlijke stem wilt leren horen, en 'zijn met wat er is'... Ademen.

Ademen werkt heel goed. Als je goed door-ademt, iets dieper dan je gewend bent, dan ontstaat er ruimte - er komt afstand tot je angst, boosheid, schrik - je valt er minder mee samen.

Het lijkt te simpel om waar te zijn : ademen lijkt te vanzelfsprekend, zo bekend, zo dichtbij. Maar juist ademen kan veel doen. Verschillende 'tradities' maken er gebruik van - al millennia.

Het werkt.

Praktische tips staan op mijn website.

COLUMN/CARIN VINKE



**Praktijk voor lichaamsgerichte
psychotherapie & coaching**

Harberthof 2 Winterswijk-Meddo
06-51419097
info@praktijkvinke.nl
www.praktijkvinke.nl

DAGJE UIT ARCADIA



Arcadia is een honderd dagen durend cultureel programma dat zich afspeelt in de provincie Fryslân. Het is gemaakt door Nederlandse en internationale kunstenaars, makers en doeners die de wereld willen veranderen. Tot en met 14 augustus 2022 prikkelen ze je zintuigen met theater, dans, zang, fotografie, lezingen, discussies, wandelingen, beeldende kunst, literatuur en poëzie. Met een wandelend bos in stadse straten, drama's op de Friese kliffen, kunstwerken in het park, dansers in verlaten loodsen en muziek op het Wad. Soms groots en meeslepend, soms klein en intiem. Vaak gratis, af en toe betaald. Voor het hele gezin, of juist een beleving voor jou alleen.

www.arcadia.frl

FILMPJE KIJKEN BULLET TRAIN

In Bullet Train zien we Ladybug (Brad Pitt), een onfortuinlijke huurmoordenaar die vastbesloten is om zijn werk voortaan vreedzaam te verrichten nadat zijn klussen iets te vaak zijn ontspoord. Maar het lot lijkt Ladybug niet gunstig gezind te zijn, want aan boord van de snelste trein op aarde stevent hij in zijn nieuwe missie af op een confrontatie met dodelijke huurmoordenaars van over de hele wereld, die stuk voor stuk verwante, maar tegelijkertijd ook tegenstrijdige doelen hebben... Hij moet het dus voor elkaar zien te krijgen om van de trein af te komen. **BULLET TRAIN is vanaf 4 augustus te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DROMER



Na zijn eindexamen en de dood van zijn vader verhuist Jesper van München naar Berlijn. In de telefoongesprekken met zijn moeder en zijn thuiswonende broertje schetst Jesper een rooskleurig beeld van zijn leven, compleet met leuke kamer, vlot verlopende studie, succesvolle vriendin en een bijna voltooid romanmanuscript. Maar in werkelijkheid woont hij in een verkrot souterrain, heeft hij nog nooit een college bijgewoond, is de vriendin uit zijn duim gezogen en ook de roman gaat nergens heen. Jesper wil nog maar één ding: zijn leven radicaal veranderen. Hij beleeft een turbulente week en gaat op een wilde odyssee door Berlijn. **DROMER van Benedict Wells is vanaf 5 augustus verkrijgbaar.**



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

Linda Verstraten:

‘We dwingen elkaar vaak om te kiezen’

Linda Verstraten is een van de hoofdrolspelers in Checkpoint Charlie, een nieuwe musical over de Berlijnse Muur. Theater.nl sprak haar over de musicalproductie.

Checkpoint Charlie is absoluut geen geschiedenisles, maar speelt zich af op microniveau. De musical zoekt naar de menselijkheid achter een grote historische gebeurtenis. Verstraten licht toe dat het juist belangrijk is om dat aspect te belichten. “Omdat we beter beseffen wat er gebeurt in de wereld wanneer we inzoomen op wat de mensen allemaal meemaken.”

LINDA SPEELT LENA “In de musical gaat het dus niet om Oost tegen West of goed tegen kwaad. Zo is mijn personage, Lena, een zangeres uit Oost-Duitsland die met haar muziek graag naar het Westen wil. Aan de andere kant zit Anna, gespeeld door Sanne den Besten. Zij is zwanger en wil juist graag terug naar familie in het Oosten.”

EEN ANDERE KANT BELICHTEN “In de geschiedenisboeken zien we vaak dat de val van de Muur beschreven wordt, maar wij willen een realistisch beeld schetsen van de beginperiode van de Muur”, vertelt ze. De musical zoomt in op de levens van zeven Berlijners en één Amerikaanse soldaat. Verstraten: “Daarin willen we geen zwart-witbeeld schetsen. In films en boeken zien we vaak dat het Oosten slecht is en het Westen goed, maar dat ligt genuanceerder.”

WAARHEID LIGT IN HET MIDDEN Verstraten benadrukt hoe belangrijk het is om de nuance te zoeken: “Ik denk dat iedereen tegenwoordig zo zwart-wit naar de wereld kijkt en dat ook verwacht van anderen. Terwijl ik denk: je mag het ook een beetje eens zijn met de ene kant en een beetje eens zijn met de andere kant. We dwingen elkaar vaak om te kiezen, terwijl de waarheid soms in het midden ligt.”

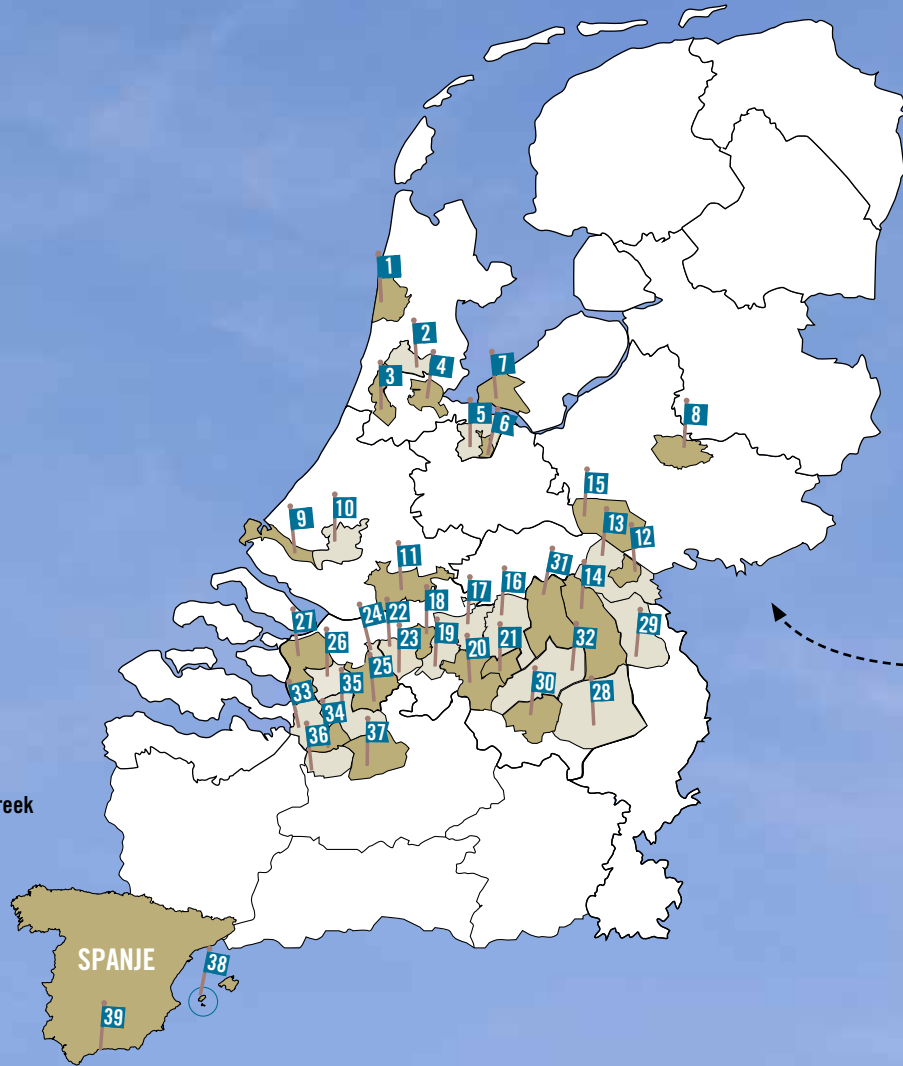
Checkpoint Charlie gaat in januari 2023 in première. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



BEWUSTWORDING

Als je je bewust wordt van ongewenste, vastzittende patronen, dan kan je ze veranderen. Het stukje bewustwording van die patronen is stap één.

Vaak levert bepaald gedrag ons iets op. Ik wilde bijvoorbeeld iedereen helpen. Ik gaf ongeraagd advies, leende geld uit en bood onderdak. Deze behulpzaamheid klinkt als een mooie eigenschap. Dat is het ook, alleen deed ik het onbewust niet voor de ander maar voor mezelf. Het leverde me schouderklopjes op. Die had ik nodig om me goed te voelen. Ik vond mezelf namelijk niet goed genoeg.

Ook zorgde mijn behulpzaamheid voor afleiding. Door met anderen bezig te zijn, hoefde ik niet naar mijn eigen problemen te kijken. Ik was veel te druk met andermans problemen. Toen ik mij bewust werd van dit gedrag, wilde ik het veranderen. Ik ben mezelf gaan waarderen, schouderklopjes gaan geven en ik heb trauma's verwerkt. Ik mediteer, relatieveer en spreek mezelf toe met lieve woorden. Ook heb ik systemisch werk gedaan, waaronder paardencoaching en een NLP-opleiding. Dit heeft veel inzichten opgeleverd.

Genoeg hebben aan jezelf is alles wat je nodig hebt. Andermans mening verandert niks aan hoe ik naar mijzelf kijk. Dat is pure vrijheid.

Lukt het jou nog niet zo goed? Dan heb ik een online training gemaakt om onbewust gedrag te veranderen naar bewust gedrag en het van daaruit te veranderen. Je kan deze training vinden op www.mykillerbodymotivation.com.

Liefs, Fajah



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

“Ontdek dat jouw verstand niet altijd gelijk heeft”

Fylgja-Advies
Zaadmarkt 84A, Zutphen
0575 - 84 71 05
Eigenaar: Marjolijn Donkers
info@fylgja-advies.nl
www.fylgja-advies.nl

STUREN OP MENTALE KRACHT

Om je op professioneel of persoonlijk vlak verder te ontwikkelen, kun je soms een metgezel gebruiken die met je meeloopt. Die helpt weer de regie te krijgen. Orde te scheppen in drukte. Fylgja wil jouw metgezel zijn. In een individueel begeleidingstraject of in een leergang waarin je handvatten krijgt om je team te helpen.

Individuele coaching en begeleiding

Marjolijn Donkers van Fylgja-Advies in Zutphen begeleidt op basis van bewezen theorieën zoals NLP en ACT en combineert die met haar (bestuurlijke) ervaring in welzijn, sport en onderwijs. Vanuit die verschillende invalshoeken geeft ze je inzicht en handvatten. Of je nu in onderwijs, zorg of bedrijfsleven actief bent – Fylgja laat je verder groeien.

Leergang voor leidinggevenden

Fylgja start in september een leergang speciaal voor leidinggevenden. Als zij hun medewerkers kunnen inspireren en leren hoe ze zelf de regie kunnen nemen over hun agenda en hun leven, heeft iedereen er baat bij!

FYLGJA
begeleiding - training - advies

VRAGEN?
Neem contact met ons op!
0575 - 84 71 05



€ 7,- KORTING P.P.



ATTRACTIEPARK TOVERLAND

ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleeft jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safaris. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek, Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit van kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



Heerlijk frisse *panzanella*

Salade is altijd lekker in de zomer en makkelijk te bereiden. Panzella is een Italiaanse broodsalade die met van alles is klaar te maken. Van eieren, augurken en bonen tot stukjes worst. In dit recept gebruiken we tomaatjes en mozzarella, gecombineerd met oud brood dat je vast nog wel ergens in de kast hebt liggen.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN (+ 1 UUR)

INGREDIËNTEN

1 rode ui
witte wijnazijn
400 gr tomaten
1 komkommer
180 gr gegrilde paprika
oud brood
mozzarella
verse basilicum

DRESSING

50 ml olijfolie
3 eetlepels rode wijnazijn
1 teentje knoflook
snufje zwarte peper

BEREIDING

Snijd de rode ui in dunne ringen en doe deze in een schaal met wijnazijn. Vul het aan met water tot de rode ui net onder staat. Zet het dan even apart.

Snijd de tomaten en komkommer in stukjes. Voeg de gegrilde paprika in reepjes toe.

Snijd de korst van het oude brood en scheur het brood in stukken. Schep dit door de tomaten, komkommer en paprika.

Giet de uienringen af en voeg deze toe aan de schaal en schep door. Meng de ingrediënten van de dressing door elkaar en schenk over de schaal met het brood en de groenten.

Voeg ten slotte de mozzarella in stukjes gescheurd toe en garneer met verse basilicum. Breng eventueel op smaak met olijfolie, zout en peper. Laat de panzanella een uur afgedekt in de koelkast staan zodat de smaken en sappen goed kunnen intrekken.





PUZZELPAGINA

De zomer staat voor heel wat uren speel-, zwem- en spetterplezier in het water. De zwemmers en zongenieters kunnen nu een hele zomer lekker bijbruinen onder het genot van een drankje en een Bruist puzzel. Daarnaast maak je ook nog eens kans op leuke prijzen.

4	8		9				2
	6	2		8			
		5					7
				1	7		3
7	3		6				2
8			2				4
1						3	
			1	3	5		
9			5			4	1

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-2-3**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand 'zwemmen'. De oplossing van vorige maand was **waaiër**.

Maak kans op een

Bruist Ecofriendly Powerbank



Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine, ecofriendly en herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

s=t
 -ur+z+-i
+o
 b=p+-st
-v
 j+-i
b=t+i=fz=0
-n
 v+s=l

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 september de oplossing in op onze site: www.zutphenbruist.nl

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

[sodastream](http://sodastream.nl)

s	m	a	a	k	j	e	s	z	c	l
v	i	q	q	f	m	g	o	b	q	k
e	z	o	m	e	r	r	d	b	q	x
q	i	e	o	h	r	i	a	r	e	z
x	d	q	c	e	j	e	s	t	e	y
b	u	o	g	v	b	f	t	p	k	l
b	e	x	a	i	z	w	r	a	a	n
o	u	q	r	e	k	k	e	l	w	m
t	u	n	k	w	z	b	a	d	d	b
y	m	m	e	v	a	c	m	a	p	v
e	l	q	z	u	w	m	z	x	p	v

fris sodastream
 bubbel water
 zomer lekker
 spa smaakjes

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 september de oplossing in op onze site: www.zutphenbruist.nl

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu



Recharge yourself



MG5 Electric

De eerste 100% elektrische stationwagen

Van Mossel